

УДК 796.322:159.923.2

Ю. В. Тягунова, А. П. Попович

**ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ САМООЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ НА САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ
В ГАНДБОЛЕ**

Представлено исследование влияния самооценки физических качеств и технико-тактических действий на самоэффективность в гандболе. Отмечается ведущее влияние высокой самооценки на повышение самоэффективности. Подчеркивается, что влияние самооценки физических качеств и технико-тактических действий на самоэффективность в гандболе еще недостаточно изучено. Доказана положительная корреляция между самооценкой физических качеств и технико-тактических действий и самоэффективностью в гандболе.

Ключевые слова: самоэффективность в гандболе, самооценка, физические качества и технико-тактические действия, студенты.

Yu. Tyagunova, A. Popovich

**STUDY OF THE INFLUENCE OF THE SELF-EVALUATION
OF PHYSICAL QUALITIES AND TECHNICAL-TACTICAL ACTIONS
ON SELF-EFFICIENCY IN HANDBALL**

A study of the influence of self-assessment of physical qualities and technical-tactical actions on self-efficacy in handball is presented. The leading influence of high self-esteem on increasing self-efficacy is noted. It is emphasized that the influence of self-assessment of physical qualities and technical-tactical actions on self-efficacy in handball has not been sufficiently studied. A positive correlation between self-assessment of physical qualities and technical-tactical actions in and self-efficacy of handball has been proved.

Key words: self-efficacy in handball, self-esteem, physical qualities and technical-tactical actions, students.

Перешагнув рубеж третьего тысячелетия, человечество в своем прогрессивном развитии особенно отмечает возрастающую роль личности, индивидуума. И это явление характерно для всех сфер жизнедеятельности и функционирования социума, включая спортивную. На стадионы и к экранам телевизоров нас привлекают яркие лица индивидуальностей, их противостояние, однако специалистов интересуют не только сами соревнования, но и соревновательная деятельность в целом, методики ее подготовки, особенности тренировочного процесса, включая его морально-волевые стороны.

В настоящее время в психологии научный интерес приобретает понятие самоэффективности. Она рассматривается как вера в эффективность собственных действий и ожидание успеха от их реализации, чувство успешности и компетентности. Данный термин впервые был предложен канадским психологом А. Бандурой в конце 1970-х гг. Автор определяет самоэффективность как центральную, важную детерминанту человеческого поведения. Он отмечает, что люди, обладающие высоким уровнем самоэффективности, обладают такими личностными качествами, как настойчивость, трудолюбие, целеустремленность, самоуважение, высокая стрессоустойчивость. Согласно данным А. Бандуры и его коллег, самоэффективность влияет на мотивационные, когнитивные и эмоциональные процессы и на успешность деятельности [1, с. 134]. Следует подчеркнуть, что взаимозависимость физических качеств, технико-тактических действий и самоэффективности в гандболе еще недостаточно изучена. Таким образом, вышеуказанные аспекты определяют актуальность нашего исследования.

Самоэффективность — это уверенность спортсмена в успехе собственной индивидуальной деятельности в конкретной соревновательной ситуации, сформированной на основе высокой физической и функциональной подготовки. Исходя из этого, он акцентирует внимание на постановке более трудных задач и выполнении более сложных целей, а также проявляет упорство и выдержку в их достижении.

Ю. Э. Мамедова в своей статье «Особенности взаимосвязи личностных факторов и самоэффективности спортсменов» отмечает, что высокая самооценка оказывает положительное влияние на самоэффективность спортсменов [2, с. 10–11].

Самооценка — это оценка человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, своего места среди других людей. Виды самооценки:

1) адекватная: человек здраво соотносит свои возможности и способности, критически относится к недостаткам и промахам;

2) неадекватная: заниженная, характеризующаяся робостью, замкнутостью, и завышенная, характеризующаяся высокомерностью, самоуверенностью и амбициозностью [2].

Самоэффективность и самооценка — не синонимичные понятия. Самоэффективность описывает уверенность в определенных способностях человека, а самооценка относится к более общему уровню самоуверенности, в то время как самоэффективность подразумевает убеждение в способности справиться с определенным заданием.

По мнению А. Бандуры, при высоком уровне самоэффективности в определенной области самооценка тоже будет высокой, следовательно, существует положительная корреляция между двумя понятиями. Таким образом, повышение самоэффективности приводит к повышению самооценки, соответственно, снижение одного качества приводит и к снижению второго [1, с. 136].

Цель исследования — изучение влияния самооценки физических качеств и технико-тактических действий студентов УрФУ, занимающихся гандболом, на самоэффективность.

Исследование проводилось в Уральском федеральном университете. В нем приняли участие студенты третьего курса технических специальностей, занимающиеся в течение трех лет на прикладной физической культуре гандболом (11 человек 19–20 лет — первая группа) и студенты четвертого курса, специальность «Физическая культура», осваивающие профильную дисциплину «Гандбол», предусмотренную учебным планом (11 человек 20–21 года — вторая группа).

Нами был разработан «Лист самооценки физических качеств и технико-тактических действий в гандболе» и метод педагогического наблюдения.

Исследуемым предлагалось оценить по пятибалльной шкале уровень развития у них физических качеств (быстрота, координационные способности, сила, выносливость, гибкость), техники игры (в нападении, в защите, вратаря) и тактики игры (в защите и в нападении).

Сравнив самооценки физических качеств и технико-тактических взаимодействий в первой и второй группах, мы выявили определенные сходства и различия: респонденты обеих групп считают, что на результативность игры влияет развитие быстроты, но только во второй группе отметили у себя достаточно высокий уровень развития данного

качества. Обе группы отметили меньшую значимость гибкости в достижении высоких результатов в гандболе, а также невысокий уровень ее развития у себя.

Свою технику игры в гандбол и ее влияние на результативность оценивают выше во второй группе. В двух группах считают у себя лучше всего развитым такой элемент техники игры в нападении, как «ловля мяча», и в то же время выделяют, что на результативность игры больше всего влияет «передача мяча». Но только в первой группе отметили, что результаты игры в гандбол зависят от точности броска по воротам. Обе группы считают «противодействие владению мячом» в защите у себя наиболее сформированным и оказывающим сильное влияние на исход игры.

Свою тактику игры в гандбол и ее влияние на результативность выше оценивают во второй группе. Ее респонденты считают, что в нападении у них лучше всего развиты командные действия, но, в отличие от первой группы, думают, что групповые действия более значимы. Обе группы выделяют ведущую роль командных и групповых действий в защите, но в то же время и те, и другие считают данные действия у себя плохо сформированными.

В ходе анализа результатов самооценки физических качеств и технико-тактических действий в гандболе и соотнесения их с результатами педагогического наблюдения были получены следующие результаты. В первой группе наблюдаются заниженные самооценки, что негативно сказывается на результатах игры. Следует отметить, что в первой группе наиболее точно выделяют значимость технико-тактических действий в гандболе. Во второй группе наиболее выражены адекватно высокие самооценки, а у некоторых студентов — завышенные. Игроки адекватно оценивают уровень развития у себя физических качеств, уровень владения техникой и тактикой игры в гандбол, поэтому во время игры они более уверены, умело применяют свои сильные стороны и стараются скорректировать слабые.

Таким образом, выявлена положительная корреляция между самооценкой физических качеств и технико-тактических действий в и самоэффективностью гандболе. Одной из существенных методических рекомендаций при организации занятий с такими студентами может быть следующее: следует обратить внимание на развитие качества гибкости и повышение самооценки в первой группе.

Литература

1. Бандура А. Механизмы самоэффективности свойственные деятельности людей // Американский психолог. 1982. № 37. С. 122 –147.
2. Мамедова Ю. Э. Особенности взаимосвязи личностных факторов и самоэффективности спортсменов // Журнал Олимп: Физическая культура, спорт, туризм. 2014. № 1 (1). С. 9–12.
3. Самооценка личности: определение и виды, как формируется. Режим доступа: <http://psyup.ru/vidyi-samootsenki-v-psihologii/> (дата обращения: 18.11.2017).

List of references

1. Bandura A. (1982). *Mehanizmy samojeffektivnosti svojstvennyye dejatel'nosti ljudej* [Self-efficiency mechanisms peculiar to activity of people]. In: *Amerikanskij psiholog* [American psychologist], № 37, pp. 122–147. (In Russ.).
2. Mamedova Yu. E. (2014). *Osobennosti vzaimosvjazi lichnostnyh faktorov i samojeffektivnosti sportsmenov* [Features of interrelation of personal factors and self-efficiency of athletes]//*Zhurnal Olimp: Fizicheskaya kul'tura, sport, turizm* [Journal Olympus: Physical Culture, Sport, Tourism], № 1 (1), pp. 9–12. (In Russ.).
3. *Samoocenka lichnosti: opredelenie i vidy, kak formiruetsja* [Self-assessment of the personality: definition and types as it is formed] [Electronic resource]. URL: <http://psyup.ru/vidyi-samootsenki-v-psihologii/> (accessed: 18.11.2017). (In Russ.).